

# Heilpflanzen

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

## Die wilde Yam (*Dioscorea villosa*)



*Dioscorea villosa*

wurde zu Ehren des griechischen Arztes *Dioskurides*, der im 1. Jahrhundert nach *Christus* lebte, mit botanischem Namen benannt. Das Wort „Yam“ ist volkssprachlich und entstammt einem westafrikanischen Dialekt, es kann mit „Essen“ übersetzt werden.

Die Entdeckung der Hormone in Pflanzen, verbunden mit dem Wissen sie zu isolieren, veränderte eine ganze Gesellschaft.

### Historie

Die Hormone in Pflanzen wurden relativ spät entdeckt. Erst 1934 ließ sich das Kortison isolieren. Daraufhin wurden die Pflanzen nach Saponinen untersucht. Es wurde nach einer billigeren Möglichkeit gesucht, Hormone und andere Substanzen herstellen zu können.

Aus der Yamswurzel gewinnt man das Diosgenin, von dem Anfang der 40er Jahre erst einige Kilo produziert werden konnten. Damals kostete das Kilo dieser Substanz 80.000 Dollar. Mexiko ist heute das Hauptanbaugebiet der Yamswurzel. Aus ihr werden Steroidhormone zur **Herstellung der Anti-Baby-Pille** ge-

wonnen. Aber auch bei hormonell bedingten Leiden des Menschen, vor allem bei Frauen, gewinnt die Yamswurzel als **natürliche Hormonbehandlung** zunehmend an Bedeutung. Zahlreiche pharmazeutische Produkte sind derzeit im Handel. Es werden dabei getrocknete und pulverisierte Yamswurzeln, Extrakte, Cremes und Kombinationspräparate mit Hopfen, Nachtkerzenöl und Boretsch angeboten. Besonders betonen die Hersteller der Cremes, die hervorragende Aufnahme des Hormonprodukts über die Haut. Die Creme sollte am besten in Hautpartien einmassiert werden, wo die Haut dünner ist, wie im Gesicht und in den Achselhöhlen, zur Behandlung von schleichender Osteoporose.

### Botanik

Die Wilde Yam ist eine getrenntgeschlechtliche Staude mit herzförmigen, (7-)9-11-nervigen Blättern mit einer unterseitigen Behaarung. Rund 800 Arten bilden diese große Gattung tropischer und subtropischer Kletterer zur Familie der Schmerzwurzwächse gehörig. Beheimatet ist sie vorwiegend in Asien, Afrika und Amerika, aber auch an Randgebieten von Saar und Mosel kommt sie vor. Ihre verzweigten Blütenstände erscheinen mit kleinen, sitzenden, grünlichen und sechszähligen Blütenblättchen. Aus den Blüten entwickeln sich dreifächrig Samenfrüchte in Kapseln.

Die Aussaat ist im Frühjahr. Die wilde Yam ist in milden Regionen Mitteleuropas winterhart und benötigt einen nährstoffreichen, feuchten Boden an einem sonnigen Platz zum Gedeihen. Die Erntezeit ist im Herbst nach der Blütezeit. Zu einer besonders winterharten Art gehört die kommerziell angebaute *D. opposita*, sie wird im nördlichen China und in Japan kultiviert.

Der Wurzelstock ist je nach Art unterschiedlich, knollenförmig oder länglich, so bei der Wilden Yams länglich mit etwa 5 bis 15 Millimeter Dicke.



Ein **Teeaufguss-Getränk** aus Yamsblättern gilt in Indien traditionell als aphrodisisch wirkend.

Die **Kraft spendenden Wurzeln der essbaren Yam-Arten sind in Afrika ein wichtiges Nahrungsmittel**. Haupterzeugerland ist Nigeria, sie werden als Feldfrüchte kultiviert. Die Knollen wiegen bei einigen Arten bis 20 Kilogramm, auf 50 Kilogramm Gewicht bringt es die Art *D. alata*. Die stärkereichen, essbaren Arten werden in warmen Regionen der USA angebaut und traditionell wie Kartoffeln variationsreich zubereitet. Ein Muss bei der Zubereitung der Yam ist jedoch, ein 20-minütiges Kochen, **roh ist sie ungenießbar**, wegen des darin enthaltenen Alkaloids **Dioscorin**. Durch das Kochen wird die Yam für den Menschen genießbar.

Für die **pharmazeutische Industrie** werden heute Sorten mit einem **hohen Diosgenin-Gehalt** bevorzugt und dient als **Ausgangsprodukt für die Herstellung von Hormonen**, etwa für Verhütungsmittel. Diosgenin, wird auch als „Anti-Aging“-Medikament produziert, weitere Steroid-Verbindungen werden als Nebennierenhormone synthetisiert.

# Heilpflanzen

In Deutschland sind Produkte aus Yamswurzel als Nahrungsergänzung und homöopathisches Arzneimittel zugelassen. Doch wegen der Wirkung auf den Hormonhaushalt, sollte sie während der Schwangerschaft gemieden werden.

### Inhaltsstoffe

#### Getrocknete Yamswurzel:

Steroidsaponine, (Dioscin), Pyridinalkaloide (Dioscorin) und Stärke (80 %) Yamswurzeln enthalten 2% bis maximal 10 % Diosgenin, Extrakte bis 16 %.

### Medizinische Verwendung

Die Yamswurzel unterstützt ohne Nebenwirkungen die Hormontätigkeit mit pflanzlichem Diosgenin, einen Grundstoff, den der Körper braucht, für die eigene Produktion von Hormonen und wirkt auf den periodischen Hormonwechsel im Körper der Frau harmonisie-

rend ein. Die Yam macht außerdem gute Laune und wirkt bei Depressionen, deren Ursache hormonelle Störungen sind. Aus dem reichen Erfahrungsschatz der Volksmedizin und mit allen Kulturkreisen übereinstimmend, ist uns überliefert, dass die Yamswurzel eine **ausgleichende und anregende Wirkung hat mit gefäßerweiternden, entzündungshemmenden (kortisonähnlich) und krampflösenden Wirkeigenschaften**.

Yamswurzeln wurden abgekocht und als Tee getrunken bei Menstruations- und Geburtsschmerzen, Asthma, Bronchitis, Keuchhusten, Magenschleimhautentzündung und Gallenblasenleiden.

Gegen Entzündungen und Krampf, speziell an den weiblichen Geschlechtsorganen, Muskelschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, Hitzeschübe, Verstopfung, Koliken, Gicht und Knochenschwund.

Wissenschaftlich ist belegt, nach 20-jährigen Studien an Universitäten in den USA und in Österreich, dass mit dem Einsatz von pflanzlichem Diosgenin bei der **Behandlung von Osteoporose** große Heilerfolge erzielt wurden. Mit der die Stimmung aufhellende Wilden Yam schenkt uns die Natur eine Helferin durch schwierige Lebensphasen.

Ihre



Sonja-Maria Czérkus-Yavuz

Fulda/Tann

Foto: Dieter W. Weinstock, Abbildungen: [www.msstate.edu](http://www.msstate.edu), [www.naturepower.ch](http://www.naturepower.ch)